

☆みんなで楽しく食べよう! ☆

暑い日々が続いていますが、海や山・川などで夏を存分に楽しめましたか？

夏といえば、BBQ などしてみんなで食べて楽しい時間を過ごすのも良いでしょう！

家族と一緒に食べるご飯は、子ども達が幸せな気持ちになり、情緒も安定し、よく食べるようになると思います。

保育園でも「みんな一緒に食べるとおいしいね。嬉しいね。」って声かけしていますよ～。

今回は、「つぼめ組の取り組みについて」、おやつを上手にとろう！、カンタン！おやつレシピを紹介したいと思います。

おやつを上手にとろう！

おやつは、子どもにとって、必要なエネルギーを補う「第4の食事」です。

おやつとしては、おにぎりやお芋など体を動かすためすぐにエネルギーになる炭水化物を中心にするのが良いとされています。食事で不足しがちな栄養素を補うため、野菜・果物、乳製品などと組み合わせるのがおすすめです☆

おやつをあげるポイントとしては、食事との間隔が2～3時間空くようにし、食事に響かない量にしましょう！

☆カンタン！おやつレシピ☆

・子ども達がよく食べるチーズパイを紹介したいと思います！ぜひチャレンジしてみてくださいね☆

つぼめ組の取り組みについて

つぼめ組では、8月から自分のご飯を自分で入れる取り組みをしています。

最初は、しゃもじの使い方が難しかったりしてこぼしてしまったり、入れすぎて残してしていたりもありましたが、食べられる量がだんだん自分でわかってきて完食できるようになっています！

子ども達もとても誇らしげで、自信がついたように見えます。

お家でも白米だけでもいいので自分でよそってみる事をやってほしいです。子ども達の意外な一面があるかもです。

あと、茶碗の置く位置（手前の左に白米、手前の右にみそ汁、奥におかず）に気を付けるとバランス良く食べられ、もっと素敵な食事の時間になると思います☆



材料 (1cm 6～10個)

- ・パイシート 1枚
- ・ミックスチーズ（粉チーズでも可）20g
- ・打ち粉（強力粉） 適量

作り方

1. 解凍したパイシートに打ち粉をして伸ばします。
2. 手前と奥2cmは空けて、チーズをちりばめます。
3. 手前で1cmの芯を作り、クルクルと丸めます。
4. 1cmずつに切り、クッキングシートにのせてオーブンで200℃10分～焼きます。



左は、チーズパイですが、右はジャムを塗ってジャムパイにもできますよ～☆